

12 O SOFRIMENTO DO REGRESSO AO TRABALHO APÓS A LICENÇA PARENTAL

| Cristina Martins¹; Wilson Pinto de Abreu²; Maria Figueiredo³ |

RESUMO

CONTEXTO: A crescente participação feminina no mercado de trabalho levanta questões relacionadas com a gestão dos tempos entre responsabilidades profissionais e familiares, com particular relevância quando as mulheres se tornam mães.

OBJETIVO: Este estudo procurou compreender as experiências das mães que regressam ao trabalho após o término da licença parental.

METODOLOGIA: Grounded Theory, com a participação de cinco pais e cinco mães (casais). Recolha de dados a partir de entrevistas semiestruturadas, antes e após o reinício da atividade laboral materna (total de 30 entrevistas). Recolha, codificação e análise dos dados realizadas de modo simultâneo e recursivo, num processo evolutivo constante.

RESULTADOS: Explicitam a difícil e desafiadora coexistência de papéis desempenhados pela mulher trabalhadora quando se torna mãe. Descrevem a categoria sofrendo com o regresso ao trabalho, que reflete a experiência da mãe ao se ver sujeita a afastar-se do filho para retomar a atividade laboral, finda a licença parental. Integram as subcategorias: angustiando-se com o regresso ao trabalho que se avizinha, percebendo a esposa perturbada com o regresso ao trabalho, tendo necessidade de confortar a esposa em sofrimento, vivendo conflitos no papel parental, deparando-se com dificuldades para continuar amamentando e sofrendo menos por ter condições laborais facilitadas.

CONCLUSÕES: O timing do regresso ao trabalho é especialmente crítico na transição para a parentalidade, causando sofrimento nas mães e perturbando toda a dinâmica familiar. Constitui-se, por isso, um desafio para a resiliência das mulheres e suas famílias, e deve ser objeto de intervenção de enfermagem.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Emprego; Licença parental

RESUMEN

“El sufrimiento del regreso al trabajo después del permiso parental”

CONTEXTO: El aumento de la participación femenina en el mercado laboral plantea cuestiones relacionadas con la gestión del tiempo entre las responsabilidades laborales y familiares, especialmente cuando las mujeres se convierten en madres.

OBJETIVO: Este estudio tuvo como objetivo comprender las experiencias de las madres que regresan al trabajo después de transcurrido el permiso parental.

METODOLOGÍA: Teoría Fundamentada, con la participación de cinco padres y cinco madres (parejas). Recogida de datos a partir de entrevistas semiestructuradas, antes y después de la madre reanudar la actividad laboral (total: 30 entrevistas). Colección, codificación y análisis de datos realizados de forma simultánea y recursiva, en un proceso evolutivo constante.

RESULTADOS: Explican la difícil y desafiadora coexistencia de los papeles desempeñados por la mujer trabajadora cuando se convierte en madre. Describen la categoría sufriendo con el regreso al trabajo, que refleja la experiencia de la madre al verse obligada a apartarse del hijo para retomar la actividad laboral una vez terminado el permiso parental. Integran las subcategorías: angustiándose con el regreso al trabajo que se avecina, percibiendo la esposa perturbada con el regreso al trabajo, teniendo la necesidad de reconfortar a la esposa en sufrimiento, viviendo conflictos en el papel parental, deparándose con dificultades para continuar amamentando y sufriendo menos por tener condiciones laborales facilitadas.

CONCLUSIONES: El timing del retorno al trabajo es especialmente crítico en la transición a la parentalidad, causando sufrimiento en las madres y perturbando toda la dinámica familiar. Se constituye, por eso, un desafío para la resiliencia de las mujeres y sus familias, y debe ser objeto de intervenciones de enfermería.

DESCRIPTORES: Ansiedad; Empleo; Permiso parental

ABSTRACT

“Suffering from returning to work after parental leave”

BACKGROUND: The increasing female participation in the labor market raises issues related to the management of time between work and family responsibilities, with particular relevance when women become mothers.

OBJECTIVE: This study aimed to understand the experiences of mothers who returned to work after paid maternity leave.

METHODOLOGY: Grounded Theory, with the participation of five fathers and five mothers (couples). Data collection used a semi-structured interview, before and after the mother's return to work (total of 30 interviews). Data collection, codification and analysis were undertaken in a simultaneous and recursive manner, in a constantly evolutive process.

RESULTS: Explain the difficult and challenging coexistence of roles played by the working woman when she becomes a mother. Describe the category suffering with the return to work, which reflects the experience of the mother perceiving herself withdrawn from the child in order to return to work, once parental leave expires. Integrate the subcategories: distress over the impending return to work, perceiving the wife upset over the return to work, having the need to comfort the distressed wife, experiencing conflict within the role of parent, stumbling upon breastfeeding difficulties and suffering less when having easier work conditions.

CONCLUSIONS: The timing of the return to work is especially critical in the transition to parenthood, causing suffering in mothers and disturbing the whole family dynamic. It constitutes, therefore, a challenge to the resilience of women and their families and should be object of nursing intervention.

KEYWORDS: Anxiety; Employment; Parental leave

Submetido em 30-09-2014

Aceite em 27-01-2015

1 Doutora em Enfermagem; Assistente do 2º Triénio na Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal, cmartins@ese.uminho.pt

2 Doutor em Ciências da Educação; Professor Coordenador Principal na Escola Superior de Enfermagem do Porto, 4200-072 Porto, Portugal, wjabreu@esenf.pt

3 Doutora em Ciências de Enfermagem; Professora Coordenadora na Escola Superior de Enfermagem do Porto, 4200-072 Porto, Portugal, ceu@esenf.pt

Citação: Martins, C., Abreu, W., e Figueiredo, M. (2015). O sofrimento do regresso ao trabalho após a licença parental. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Ed. Esp. 2), 69-77.

INTRODUÇÃO

A transição para a parentalidade marca um período de reorganização do ciclo de vida das famílias, que representa intenso stress na vida dos indivíduos e acarreta inúmeras aprendizagens. Pode constituir-se como um dos mais exigentes e desafiadores papéis sociais que os indivíduos encontram nas suas vidas (Janisse, Barnett, & Nies, 2009), dado que invoca um conjunto de respostas (comportamentais, cognitivas e emocionais) que vulgarmente não integram o seu repertório cognitivo, exigindo, por isso, a implementação de esforços adaptativos suscetíveis de produzir descompensação e aquisição de vulnerabilidades.

Apesar de ser tradicionalmente associada a sentimentos positivos de alegria e satisfação, através da qual se atinge a realização pessoal e se completa a pessoa enquanto ser humano (Relvas, 2004), e ser encarada, por muitos, como uma oportunidade de desenvolvimento, esta vivência transicional é também considerada como um momento de crise, devido às muitas alterações ocorridas e à possibilidade de, no decurso deste processo, estar alterada a capacidade de autodeterminação dos pais, de gestão das suas necessidades e de construção de respostas adaptativas, representando um risco para a sua saúde e bem-estar, assim como para o saudável desenvolvimento físico e emocional da criança (Brazelton, 2007; Gage, Everett, & Bullock, 2006).

Com a forte presença feminina no mercado de trabalho, a transição para a parentalidade é também o momento de se aprender a equilibrar trabalho e família. Se tornar-se pai ou mãe é um período stressante e desafiador das suas vidas (Cooper, McLanahan, Meadows, & Brooks-Gunn, 2009; Feldman, Sussman, & Ziegler, 2004; Janisse, Barnett, & Nies, 2009), para as mulheres, ter de regressar ao trabalho alguns meses após o nascimento da criança poderá não o ser menos.

A participação feminina no mercado de trabalho e as dificuldades em compatibilizar trabalho e família têm sido apontadas como alguns dos principais fatores responsáveis pelo decréscimo da natalidade em Portugal (Cunha, 2005). Porque as mulheres continuam a ser as principais cuidadoras (Martins, Abreu, e Figueiredo, 2014; Pinquart & Teubert, 2010), são geralmente as mulheres que mais desinvestem profissionalmente para gerir os múltiplos papéis e é também consensual em Portugal que, em caso de incompatibilidade ou dificuldades na conciliação, a abdicação da carreira seja feminina (Aboim, 2010).

O corpo de conhecimento que descreve a experiência vivida pelas mães no regresso ao trabalho após a licença parental é, no entanto, escasso (Nichols & Roux, 2004; Spiteri & Xuereb, 2012). Este estudo pretende explorar sentimentos e experiências de mães que regressam ao trabalho durante os primeiros seis meses de vida da criança e surge em complementaridade a um outro artigo que desocultou as estratégias utilizadas na conciliação do papel parental com o de trabalhador (Martins, 2012). Constitui um recorte transversal de uma investigação ampla, realizada em profundidade, com o propósito de compreender como se desenvolve a transição para o exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança.

METODOLOGIA

Sendo o regresso ao trabalho, que ocorre durante a transição para a parentalidade, um fenómeno relacional, subjetivo e complexo, optámos pelo paradigma qualitativo de investigação e pela metodologia Grounded Theory, por ser uma abordagem apropriada em situações de natureza psicossocial, que carecem de teorização e desenvolvimento de conhecimento acerca do seu processo e estrutura, sem desprezarmos a sua potencialidade para desocultar emaranhados detalhes dos fenómenos, como sejam sentimentos, processos de pensamento e emoções, difíceis de extrair ou compreender através dos métodos de investigação mais convencionais (Corbin & Strauss, 2008).

A recolha de dados decorreu no domicílio dos participantes, entre setembro de 2009 e março de 2010, antes e após o reinício da atividade laboral materna, tendo sido realizada através de entrevistas semiestruturadas, orientadas por um guião de questões abertas, que permitiu fazer as adaptações necessárias na exploração dos conceitos emergentes. Realizámos um total de 30 entrevistas, cumprindo uma sequência de entrevistas em separado ao pai e à mãe sobre a experiência vivida, seguida de uma breve entrevista em conjunto. Todas as entrevistas foram gravadas e subsequentemente transcritas, após obtenção do consentimento informado, livre e esclarecido dos participantes e assegurando a confidencialidade dos dados e o anonimato, recorrendo à utilização de nomes fictícios.

Participaram no estudo 5 homens e 5 mulheres (casais), profissionalmente ativos, com idades compreendidas entre os 26 e 33 anos e com filho nascido de termo e saudável (4 do sexo masculino e 1 do sexo feminino). O número de participantes não foi pré-determinado, mas o resultado da saturação teórica definida pela análise de dados.

O acesso aos participantes foi facilitado pela prévia participação no curso de preparação para a parentalidade que estes se encontravam a frequentar num centro de saúde da região norte de Portugal, a quem solicitámos autorização. O tratamento e a análise dos dados cumpriram as etapas de codificação do corpus – codificação aberta, axial e seletiva – até à formulação de proposições teóricas, resultantes da análise das relações entre categorias, tendo sido realizados com recurso ao programa NVivo 8.0. Durante a codificação aberta, os dados foram decompostos em segmentos discretos, com o desígnio de os conceptualizar e categorizar. A codificação axial implicou o questionamento do fenómeno em estudo, o porquê do fenómeno ter ocorrido (causas), o contexto em que o fenómeno ocorreu, o que foi feito pelos participantes quando esse fenómeno ocorreu (estratégias), o que facilitou ou dificultou as ações sobre esse fenómeno e quais as consequências dessa interação (Corbin & Strauss, 2008), permitindo selecionar as categorias mais significativas, tendo como foco o paradigma de codificação, que possibilitou identificar as características (propriedades e dimensões) do fenómeno em estudo. A codificação seletiva, como processo de integração e refinamento da teoria, foi a base para a obtenção da categoria central ser pai, ser mãe: um processo em construção na interação, onde todas as categorias se relacionaram e emergiu a teoria concernente aos dados obtidos, formando um todo com capacidade explicativa. A recolha, codificação e análise dos dados decorreram de modo simultâneo e recursivo, num processo evolutivo constante.

RESULTADOS

Apresentamos, como resultados, a categoria sofrendo com o regresso ao trabalho, que reflete a experiência da mãe ao se ver sujeita a afastar-se do filho para retomar a atividade laboral, finda a licença parental. De entre outras que compõem o fenómeno em estudo, a opção por apresentar esta categoria justifica-se por explicitar a difícil e desafiadora coexistência de papéis desempenhados pela mulher trabalhadora quando se torna mãe, constituindo-se numa das consequências presentes na transição para a parentalidade identificada no Paradigm Model (Corbin & Strauss, 2008) do estudo mais alargado. Integra as subcategorias: *i) angustiando-se com o regresso ao trabalho que se avizinha, ii) percebendo a esposa perturbada com o regresso ao trabalho, iii) tendo necessidade de confortar a esposa em sofrimento, iv) vivendo conflitos no papel parental, v) deparando-se com dificuldades para continuar amamentando, e vi) sofrendo menos por ter condições laborais facilitadas.*

Com a aproximação do fim da licença parental, muitas mães começam a sentir-se profundamente amarguradas e culpadas por terem de deixar o seu bebé, como se o estivessem a abandonar, angustiando-se com o regresso ao trabalho que se avizinha. São invadidas por preocupações e medos, receando influências no aleitamento materno e perda do estatuto de mãe (receio de ser dispensável se não perpetuar a amamentação, receio de que o bebé passe a gostar mais da ama do que de si ou de que se esqueça de si como mãe), que as entristece. Testemunham que o “difícil está para vir, está... em saber que vou quatro ou cinco horas, venho e depois tenho que ir outra vez quatro ou cinco horas, aí é... é mais difícil” (Clara), prevendo dificuldades de separação do bebé por estarem tanto tempo sem ele, por o deixarem e por sentirem saudades, sentirem a sua falta quando fisicamente separados. Até aos 4/5 meses, as situações de separação foram ocasionais e breves, “deixo-o vinte minutos, uma hora, não vai ser o... o tempo todo como vou trabalhar, é isso..., é aí” (Sofia), e as mães nunca deixaram de se sentir muito próximas do filho, de modo que se veem sem saber se o bebé sentirá a sua falta ou se estará bem, ainda que depositem confiança nos cuidadores substitutos: “eu sei que o pai que é capaz de tomar conta, mas... mas o menino também é capaz de sentir a minha falta, não é?!, está... está habituado a estar comigo” (Sofia); “vou sentir essa... essa falta de estar com ele, e de saber se ele está bem.” (Sílvia).

No discurso das mães é perceptível o quanto o regresso ao trabalho e o medo do que pode acontecer nessa nova condição de mãe trabalhadora são questões conflituosas que geram vários questionamentos e dúvidas. Para além de estarem conscientes que vão ter menos tempo para estar com o bebé, antevêm menos tempo para fazer tudo e que não deve ser fácil conciliar os dois papéis: “eu vou ter menos tempo, não é?!, porque tenho a lida da casa e... são... poucas horas, (...) enquanto que dantes tinha uma manhã e a tarde, não é?!, era diferente, (...) vai começar a ser mais... mais cansativo, prontos, porque agora... tinha tempo para fazer tudo” (Sofia). Por ser trabalhadora em atividade intelectual e científica, Clara interroga-se, ainda, sobre a eventual prorrogação do horário de trabalho para dar resposta aos compromissos laborais, que colide com o desempenho do papel maternal ao limitar a disponibilidade de tempo para estar com o filho, “porque no fundo é assim, uma pessoa quando trabalha eu tinha a perceção que às vezes eram sete e meia, oito horas, uma pessoa quando vinha era como o meu marido hoje, quer dizer, se tem que acabar alguma coisa não vem embora sem a ter acabado, e depois é um bocadinho assim, ahm... depende

também das profissões que tem, alguns chegam lá vêm embora, o fim é à seis, às seis vem embora, eu não é assim, feliz ou infelizmente” (Clara).

“Já começo a pensar, já falta pouquinho!” evidencia como esta progenitora vai ficando perturbada com o aproximar da hora do regresso ao trabalho. O relato seguinte é, ainda, mais expressivo desta consciencialização da separação do filho, que apenas se torna real e credível nos dias que antecedem o evento, deixando a mãe sem dormir na véspera: “não dormi nadinha, prontos, ou era por pensar que ia deixar o meu filho, que ia trabalhar” (Sofia). Sílvia, pese embora pense no regresso ao trabalho porque está para acontecer, receia, em acréscimo, não ser capaz de superar a readaptação profissional devido ao grande afluxo de trabalho previsto, chegando a equacionar recorrer a soluções farmacológicas por temer não aguentar a pressão. Testemunha ter pesadelos a respeito: “vão querer que eu faça tudo de uma vez e... e eu não vou conseguir, e a pensar nele e a pensar no trabalho, vai ser... eu já sei que vai ser muito difícil para mim..., (...) que até tenho medo de voltar a... a ter uma depressão. (...) tenho pesadelos em que me esqueço dele e que me esqueço de alguma coisa. (...) ele acorda comigo a chorar, mas eu estou a sonhar, que... que vou trabalhar e que me esqueço de o levar para a avó, que... que me esqueço, que suponhamos que eu não tinha leite e que esquecia-me de comprar o leite, coisas assim.” (Sílvia). As mães acabam conformando-se com a inevitabilidade do regresso ao trabalho porque tem de ser ou porque a alternativa de trabalhar em casa, sem que tenham de separar-se do filho, não garante segurança futura:

“Preocupa-me, mas tem que ser, não é?! (...), já estou mentalizada que tem que ser, não é?! , que não... não posso estar toda a vida com o meu filho em casa (...), tenho que ir trabalhar.” (Sofia).

“há mulheres que preferem... que estão ansiosas por ir trabalhar, eu já não, antes preferia ficar em casa, eu já comentei com o meu marido que se eu arranjasse uma máquina se o patrão dele me arranjava trabalho, que eu trabalhava aqui em casa, mas isso é... é muito perigoso e que... e que nem sempre pode dar certo, não é?! , enquanto que enquanto estou lá no emprego estou garantida.” (Sílvia). Toda esta inquietude materna é sentida pelos respetivos cônjuges, prevendo que o regresso ao trabalho vai ser difícil. Apercebem-se de esposas stressadas, preocupadas e tristes por irem trabalhar e acreditam que vão chorar por terem de deixar o filho:

“ela está é mais agora mais um bocado stressada por ir trabalhar e por deixar o filho (...) não sei se é bem stressada, está um bocado assim meia... (...) um bocado preocupada, não é?! , sei lá... (...), prontos, um bocado triste, não é?! ” (Vasco).

“vai ser chegar no domingo e chorar... a noite toda, saber que na segunda-feira vai ter de o deixar e ter de ir trabalhar” (Anselmo).

As previsões acabam mesmo sendo confirmadas, percebendo a esposa perturbada com o regresso ao trabalho. As primeiras semanas de reinício laboral deixam a mulher/mãe abalada, especialmente triste e chorosa, insegura e preocupada por deixar o filho, sentimentos de perda, culpa e insegurança que são constantes no testemunho de Anselmo: “ela chorava, ia-se embora a chorar, e... e sentia que ela que estava... ficava em baixo por causa disso, (...), sentia-a... insegura, ansiosa, stressada, preocupada, sentia-a tudo, sentia-a... assim, a ela, primeiro insegura porque não... não sabia como é que ia correr o... a separação, entre aspas, preocupada porque não sabia se o menino ia ficar bem, como é que ele estava, como é que não estava, stressada porque... o leite... podia-lhe desaparecer e ela não tinha como dar leite ao menino, ahm... tinha... medo de, prontos, ficar sem leite de repente e...”

Também Vasco dá conta de uma esposa mais impertinente e stressada neste período, num estado de agitação difícil de definir e de elencar a uma só causa: “Com tudo, com o trabalho, com o menino, com tudo” (Vasco). Com o passar dos dias, ambos os pais assistem a uma mulher/mãe a reagir cada vez melhor, “pelo menos ela já não... já não se vai embora a chorar.” (Anselmo), porque “o que custa sempre é... os... os..., pelo menos penso eu, as primeiras semanas, depois de se habituar...” (Vasco), discursos proferidos com convicção diminuta.

Esta não é uma situação à qual os maridos/pais podem ficar indiferentes, tendo necessidade de confortar a esposa em sofrimento com palavras de encorajamento e desdramatização, que colocam a tónica na inevitabilidade do regresso ao trabalho e na determinação em superar o desafio. “Não há nada a fazer”, “não podia durar para sempre”, “tem de ir trabalhar porque não somos ricos”, são razões evocadas por Vasco que tenta, desta forma, apelar a alguma racionalidade na esposa, sem deixar de acalentar possíveis estratégias de superação e assegurar que não precisa de estar preocupada com o bebé porque “está em boas mãos” (Vasco).

Percebendo que o sofrimento está intrinsecamente ligado à dificuldade em conciliar a vida do trabalho com a vida familiar, Lucas, por seu lado, procura “baixar o ritmo” da esposa, “tentar chamá-la à atenção para abrandar um bocado, não é?! , não se preocupar tanto com as coisas de casa ou começar a..., esses pormenores que não tem... para mim não tem importância nenhuma, não é?! , eu, basicamente, eu digo-lhe isso, mas também... meter isso às mulheres às vezes é... é complicado”.

Para as mães, a separação física do filho é percebida com grande impacto, como uma vivência perpassada por conflitos relacionados ao papel maternal.

Durante todo o período de licença parental entregaram-se quase que exclusivamente ao cuidado do bebê, o que permitiu ter um pleno controlo de tudo o que ocorria, presenciar o seu desenvolvimento e cimentar um relacionamento fraterno com ele, mas agora veem-se perante a premência de o confiar aos cuidados de outrem e de trasladar o papel de cuidadora, até então apanágio seu, como mãe, para a pessoa que dele se vai responsabilizar. Vivendo conflitos no papel parental retrata a experiência da mãe-trabalhadora quando passa a não operar a totalidade de práticas de cuidar e prover as necessidades do filho.

Enquanto cumprem as tarefas profissionais, veem-se não conseguindo desligar-se do filho, sem deixar de o ter presente no pensamento, “está-se sempre a lembrar, não... uma pessoa pode estar distraída no trabalho, mas... aquilo está ali sempre na cabeça.” (Sofia).

Estão preocupadas com o seu bem-estar e procuram manter-se informadas sobre as suas rotinas e necessidades, não com o propósito de avaliar a forma como é cuidado, mas para se sentirem a velar por ele.

Tentam, na medida do possível, telefonar para saber do filho, contendo-se na frequência com que o fazem para não demonstrar desconfiança no cuidador substituto: “estou a trabalhar e lembro-me “ai, será que ela está a dormir, será que ela está acordada?” e telefono à minha irmã (...), mesmo sabendo que ela está com as pessoas e que está super bem e que... e que as pessoas ahm... fazem quase as coisas como se fosse eu ou preocupam-se tanto como eu, é inevitável, (...), e às vezes estive com ela há meia hora atrás ou há uma hora atrás, mas... mas tenho que ligar a perguntar!” (Daniela).

Sofia não esquece o quanto falou do filho no seu primeiro dia de trabalho e de como essa oportunidade foi deveras importante. Sílvia destaca a transição do 4º para o 6º mês de maternidade como o período mais difícil de superar, especialmente nos momentos em que se encontrava mais sozinha no emprego:

“estava sempre a falar do menino “ai, será que ele está a dormir? Será que ele está acordado?” (...) fui trabalhar mesmo ao lado da minha mãe, eu assim “olha, prontos, adivinharam!”, senão tinha, não tinha, não me sentia tão à-vontade para estar...” (Sofia).

“Acho que foi o mais difícil desde que ele nasceu! Custou-me muito ir trabalhar e deixá-lo ficar porque... além de sentir a falta dele, não sabia se ele sentia a minha e, então..., não sabia se ele estava bem, apesar de saber que com quem ele estava, estava bem, mas ao mesmo

tempo... “será que está ou não está?!” e... (...) custava muito passar... o dia, porque só pensava nele, se estivesse alguém a falar para mim e... e se estivesse mais distraída a fazer com... com o que estava a fazer, passava melhor, quando estava mais sozinha é que... custava mais, porque só pensava nele” (Sílvia).

Sentindo-se divididas entre serem mães e trabalhadoras evidencia a percepção materna ao assumirem as atividades profissionais e se confrontarem com uma quebra no vínculo que estabeleceram com o filho. A rutura que precisam fazer com o papel materno, que as caracterizou ao longo dos últimos meses e que as tornou como que indissociáveis do bebê, é difícil de ser encetada, tende a ser refutada e é concretizada com mágoa, sofrendo por estarem longe do filho. Sentem muito a sua falta, sentem saudades e nunca mais veem a hora de regressar a casa para estarem de novo juntos, “e o dia não era assim muito, só trabalhava três horas de manhã e três de tarde, mas parecia uma eternidade!” (Sílvia); “Quando cheguei a casa eu... ao fim de lhe dar a mama, abracei-o, abracei-o, abracei-o, ai que saudades que eu tinha deles, ui! (...) É capaz de me começar a passar, mas fogo... que saudades de uma pessoa estar com ele todos os dias ali e todas as horas...” (Sofia).

Embora estivesse de sobreaviso para o sofrimento da separação, esta mãe testemunha que não imaginava que custasse tanto e que custa muito deixar um filho, sobretudo se aos cuidados de alguém menos próximo: “Elas “ai, quando...!”, quando eu estava com alguém que já tinha filhos, “quando tu fores trabalhar vai-te custar tanto, tu vais ver!”, eu era assim “ó, não, não”, eu dizia, eu cá para mim eu assim “oh, não deve custar tanto como elas diz!”, ai mas custa, custa, fogo! Custou-me muito deixá-lo na ama!” (Sofia).

O sofrimento materno está bem patente no testemunho de Sílvia, ao fazer a analogia da despedida que antecede uma longa viagem. A intensidade experienciada é menor com o decorrer dos dias, custando cada vez menos deixar o filho, mas volta a ser reacendida quando, por doença ou férias, é reassumido o papel de principal cuidadora: “O primeiro dia?! Ai, chorei tanto! Pensei que o meu filho ia viajar! Pus o pai, pus a sogra, pus tudo a chorar! Não, chorei muito, custou-me muito ir. (...) agora... agora vai melhor um bocado..., quando..., agora depois, quando ele ficou doente, também já me voltou a custar outra vez mais um bocadinho, mas...” (Sílvia). Todas as mães sentem desagrado por não poderem estar tanto tempo com o bebê. Não obstante, estão conscientes que a conjuntura político-laboral atual não permite desinvestimento profissional, sob pena de desencadear desemprego:

“Gostava de ter mais tempo para ele, mas a vida... a vida às vezes não permite, não é?!, e hoje em dia cada vez pior, com os empregos como está...” (Clara). A mãe trabalhadora em atividades intelectuais e científicas vive o drama de se ver sem conseguir estar tanto tempo com o bebê e sem conseguir dedicar o tempo que gostaria ao trabalho; a que é operária na indústria, confirma as mesmas dificuldades de convivência materna e vê-se sem conseguir ter uma atitude diferente perante o trabalho, uma atitude de maior distanciamento, a que acresce o desespero pela atividade laboral comprometer a prestação de cuidados, pelo grau de esforço físico exigido:

“fico assim um bocado stressada porque quero... quero estar no trabalho e quero fazer mais coisas, não é?!, e, por vezes, às vezes é complicado, e às vezes preciso de ficar um bocadinho até mais tarde, mas sei que também não posso porque... a Mariana, não é?!, (...) o tempo parece que nunca dá para nada e...” (Daniela).

“puseram-me nesse trabalho e eu ui, eu desesperava-me! Eu... eu... começava... de noite, queria-lhe mudar a fralda e não conseguia, adormecia-me as mãos, ia para de manhã para levá-lo para a ama a conduzir... e eu depois falei com elas lá no trabalho, (...) é assim, não estou tão mole, mas... não..., (...), mas stresso na mesma, aí se... quando está a chegar a hora de ir embora e o trabalho está lá à beira e não vai para a frente, uma pessoa enerva-se na mesma.” (Sofia).

Para Sílvia, o retorno laboral é, ainda, permeado pelo conflito de ter de partilhar a alimentação do bebê com outras pessoas e pelo ciúme de não usufruir da sua atenção em exclusivo: “Fico mais triste porque... ele para a mama era só a mãe, agora sem ser mama pode ser qualquer pessoa! (...) Não é sentir-me menos mãe, é... aquilo era tão... era assim um momento só nosso, e agora já... já não, agora já qualquer pessoa lhe pode dar o leite, já não sou só eu (...), eu sou muito ciumenta! (...) eu queria a atenção do menino para mim, mas ela estava ali “ti, ti, ti”, a falar para ele, eu nem... eu quase que nem conseguia falar com ele, e... como estava a começar... essa fase de eu ir trabalhar, ainda me sentia mais triste porque “quer dizer, nem ao meio-dia eu posso estar um bocadinho com ele?!”. ”

Além do afastamento do filho que o reingresso profissional implica, as mães veem-se condicionadas a alterar a forma como se relacionam com o bebê e como suprem as suas necessidades. Para as que amamentam e desejam continuar a fazê-lo, exige que extraíam e deixem leite para ser administrado pelo cuidador substituto durante a sua ausência, o que confirmam não ser fácil, deparando-se com dificuldades para continuar amamentando.

Estarem a trabalhar impede as mães lactantes de amamentarem e esvaziarem as mamas sempre que pretendem ou sentem a mama repleta de leite, causando desconforto mamário. Acabam percebendo as mamas ingurgitadas e doridas, assim como, por vezes, a drenagem espontânea de leite quando a mamada tarda em acontecer, sentindo o leite vazar. O incómodo é agravado se o último esvaziamento mamário não tiver sido realizado de forma eficaz, dado que nem sempre o bebê está predisposto a mamar na hora de saírem para o trabalho, apesar da insistência e desejo materno: “se me calhava de encostar a algum lado eu “ai, meu Deus!” já não conseguia..., (...), ao fazer seis horas, sete, ai! Que eu estou sete horas, porque eu dou o peito em antes de sair, mas ainda tenho... ainda dá... tem que dar o tempo para chegar ao trabalho, não é?!, depois o tempo para vir, quando eu chego aqui a casa venho mesmo... à rasca! (...), ele acordou duas horas em antes de eu ter que ir para o trabalho e... e depois até nem me queria a... nem me queria a mama nem nada de manhã, pouco mamou, (...), prontos, estava assim à rasca e depois até se soltou o leite, não sei, pronto” (Sofia).

Em pouco tempo constatam que as suas mamas já não encham como enchiam e veem-se sem conseguir extrair a mesma quantidade de leite, percebendo uma redução na quantidade de leite produzida. A satisfação das necessidades nutricionais do bebê pode mesmo chegar a estar comprometida, quando a lactente trabalhadora se vê detentora de leite em quantidade insuficiente, apreciação que realiza pelo volume de leite produzido e extraído para acondicionamento, assim como pela conduta de choro e agitação do filho durante a mamada, percebendo que rejeita a mama sem leite e não fica satisfeito: “passando duas semanas de começar a trabalhar, depois eu comecei a ficar muito nervosa e não tinha leite, e então eu comecei a entrar em... em paranoia porque não conseguia... não conseguia tirar leite e não..., (...) a minha alegria era dar-lhe só peito até aos seis e como já não estava a conseguir ter... ter... ter, ainda ficava mais nervosa ainda, então, ainda menos tinha, (...) e depois já... havia alturas que ele estava a mamar e parecia que estava a mamar em seco, parecia que eu não... tinha leite para lhe dar, que ele chorava mais, não... não ficava satisfeito, (...), parecia que queria mais, e parece que... que dava... empurrava com a mão o peito, como quem diz “já não tem leite”, e... e eu comecei a ficar mais... fiquei toda preocupada” (Sílvia).

A angústia desta mãe é grande e é agravada porque se vai sentindo pressionada pela sogra para extrair mais leite, “depois a minha sogra dizia-me “olha que o menino mamava mais! Olha que o menino mamava mais!”, eu ficava mais nervosa, eu assim “eu tenho que tirar mais,

tenho que conseguir tirar mais do que o que tiro!” e não conseguia!” (Sílvia).

Estas circunstâncias e a confirmação de um aumento ponderal insuficiente leva-a a reconhecer a necessidade de complementar a alimentação do filho com leite artificial, tendo de o introduzir quando não consegue extrair leite e a situação se torna insustentável.

Percebendo o bebé preferindo o biberão à mama é outra das dificuldades com que esta trabalhadora se debate para perpetuar a amamentação: “eu acho que ele agora já prefere o biberão do que mama, mas pronto, ele de noite gosta bem da mama, quando está a dormir, não sabe que é o biberão (risos), não, tem fases que parece... parece que não quer a mama, mas... ainda mama.” (Sílvia). Sofrendo menos por ter condições laborais facilitadas é uma subcategoria que evidencia como o abalo do regresso ao trabalho parece ser minimizado por algumas circunstâncias que já antes, durante o período de licença parental, tinham sido previstas e planeadas pelas mães, permitindo-lhes continuar a estarem com o filho, “o facto de ter... de não ter horários para entrar nem para sair também me facilitou estar mais com ele” (Clara), e a vê-lo quando sentem vontade ou têm necessidade de o fazer, “se eu quiser vê-la a qualquer momento eu... vou... meia dúzia de passos e estou ao pé dela e vejo-a, percebe?!” (Daniela), razões que concorrem para mais facilmente se verem acomodadas à condição de mãe-trabalhadora.

DISCUSSÃO

A categoria sofrendo com o regresso ao trabalho, revelada neste estudo, retrata o sofrimento vivido pela mãe por não poder estar constantemente com o filho, evidenciado pelos conflitos que projeta e experiencia no papel parental. Finda a licença parental, as ações relativas ao seu papel de mãe não poderão permanecer no plano do idealizado, precisam ser reformuladas sob o risco de viver sentimentos ambíguos ou negativos em relação ao seu desempenho como mãe. O retorno à atividade profissional, para algumas mulheres, inaugurou a primeira experiência de separação do filho, a qual provocou, além de culpa (Nichols & Roux, 2004), uma sensação de perda e preocupação com o bem-estar do bebé. Os primeiros dias de trabalho foram particularmente difíceis de serem superados, sendo acompanhados de uma carga emocional muito forte.

As intensas reações emocionais manifestadas podem ser interpretadas como indicadores de como as mães estavam dedicadas e próximas ao bebé (Stern, 1997; Winnicott, 2013) e envolveram, como defendido por Hock, McBrid e Gnezda (1989), três dimensões: sentimentos

de aflição ao separarem-se do filho, percepções sobre a aflição do bebé como resultado da separação e concepções sobre a capacidade do outro para cuidar do seu filho. A culpa foi ainda maior e mais difícil de ser superada nas mães que se depararam com dificuldades para continuar amamentando, o que patenteia uma significação simbólica de vinculação com o filho pela amamentação, tarefa única e singular que nenhum outro cuidador pode substituir. Amamentar era, assim, um modo de perceber-se vital para o filho e, ao mesmo tempo, de diferenciar-se e dar singularidade ao seu papel de mãe. O turbilhão de emoções que as mães experienciam no regresso ao trabalho foi também descrito por Spiteri e Xuereb (2012), num espectro de sentimentos que inclui preocupação, tristeza, pânico, medo, mau humor, incerteza, culpa e falta de controlo sobre a situação, emoções complexas que têm dificuldade em articular. Ter de deixar a criança para trás foi considerado como o aspeto mais negativo da experiência, gerador de um profundo sentimento de perda, como se as tornassem menos dignas como mães.

No presente estudo, vivendo conflitos no papel parental desocultou como as mães sentem que gostariam de dar primazia ao bebé e de lhe dedicar mais tempo e atenção, mas também não subestimam o trabalho. Percebemos que a escolha entre trabalhar ou cuidar dos filhos não é simples de ser realizada. As mulheres tentam lidar com este conflito, conciliando, na medida do possível, os dois mundos, facto que nos remete à questão da realização da mulher a partir da vivência de múltiplas facetas e fatores de subjetividade, que não apenas a maternidade. Apesar de inevitavelmente condicionadas e mesmo limitadas pelas obrigações maternas, as mulheres parecem ter atribuído ao trabalho um significado mais amplo do que poderia supor-se. Na perspetiva de Monteiro (2005), o trabalho entrou decididamente no léxico identitário feminino, não como componente secundário e complementar, mas como componente estruturante da constituição do self das mulheres. A sua relevância ultrapassa a instrumentalidade monetária, sendo visto como um agente de emancipação, autonomização e inserção social, bem como de realização identitária. Esta é uma visão que converge, em parte, com a perspetiva apresentada no presente estudo, ao percebermos, nas trabalhadoras em atividades intelectuais e científicas, o valor implícito da realização profissional e o conflito latente inscrito no desejo de terem mais tempo para dedicarem ao investimento na carreira. Nas operárias da indústria, ainda que o desejo de terem mais tempo para o filho seja comum, o trabalho é percecionado como uma fonte de recursos e sustento para a família, do qual não podem abrir mão.

Se as suas famílias fossem financeiramente mais abastadas teriam optado por ficar em casa com o bebé, aspiração igualmente partilhada por muitas outras mães trabalhadoras (Nichols & Roux, 2004; Spiteri & Xuereb, 2012). A articulação entre estes dois polos identitários fez também emergir a tensão característica dessa conciliação (Lipovetsky, 2007; Martins, 2012). Quando as mães conseguem manter-se próximas do filho durante o período de trabalho, com possibilidades de o amamentar, e usufruir de flexibilidade e redução do horário laboral, os sentimentos de frustração e culpa são menores, assim como é menos dramático o acumular de obrigações, amenizando o seu sofrimento.

CONCLUSÕES

A licença parental constitui-se fundamental no apoio às mães enquanto se adaptam à sua nova condição de vida como mães. Mas ao retornarem ao trabalho, muitas passam por uma nova e desafiadora transição. Enquanto ainda estão a explorar as suas novas funções e adaptação à parentalidade, e procuram dar continuidade aos seus papéis de esposa, deparam-se com um novo papel, o de mãe trabalhadora. O emprego materno no pós-parto constitui-se um desafio para a resiliência das mulheres e suas famílias. Pese embora todas as mulheres necessitem de suporte na transição para a parentalidade, as mães trabalhadoras requerem apoio e recursos singulares e específicos, nomeadamente apoio social e organizacional para manter o equilíbrio pessoal e familiar. A preparação para o regresso ao trabalho necessita de ser mais explorada como objeto de pesquisa, tendo em vista a estabilidade emocional e uma construção consistente da relação parental. São necessários mais estudos nesta área, tendo em vista a identificação de recursos e intervenções que ajudem as mulheres a ultrapassar dificuldades emocionais associadas ao emprego no pós-parto.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Os enfermeiros, no exercício do papel clínico e de educador, são fundamentais para facilitar e promover a saúde das mães trabalhadoras. Uma vez que o trabalho familiar representa, ainda nos dias de hoje, um domínio tradicional de género para as mulheres (Martins, 2012; Martins, Abreu, e Figueiredo, 2014; Katz-Wise, Priess, & Hyde, 2010), a avaliação da dinâmica familiar e do stress associado com o emprego e as respostas de enfrentamento exigidas são, neste contexto, indispensáveis.

Permitem identificar níveis de stress e disfunção familiar, e subsequente encaminhamento para serviços especializados que ajudem as mães trabalhadoras a incrementar estratégias de coping e de redução de stress. O foco da intervenção de enfermagem deve centrar-se nesta avaliação, assim como no ensino e orientação antecipatória sobre as realidades do retorno ao trabalho no pós-parto. Ouvir as preocupações e os medos das mães que planeiam e regressam ao trabalho ajuda-as a melhor lidarem com os seus novos modos de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aboim, S. (2010). Género, família e mudança em Portugal. In K. Wall, S. Aboim, e V. Cunha (Coords.), *A vida familiar no masculino - negociando velhas e novas masculinidades* (pp. 39-66). Lisboa: Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego.
- Brazelton, T. B. (2007). *O grande livro da criança: O desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos* (10ª ed.). Lisboa: Editorial Presença.
- Cooper, C. E., McLanahan, S. S., Meadows, S. O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 558-574. doi: 10.1111/j.1741-3737.2009.00619.x
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research. Techniques and procedures for developing grounded theory* (3ª ed.). London, England: Sage Publications.
- Cunha, V. (2005). A fecundidade nas famílias. In K. Wall (Org.), *Famílias em Portugal: Percursos, interações, redes sociais* (pp. 395-464). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Feldman, R., Sussman, A., & Zigler, E. (2004). Parental leave and work adaptation at the transition to parenthood: Individual, marital, and social correlates. *Applied Developmental Psychology*, 25, 459-479. doi: 10.1016/j.appdev.2004.06.004
- Gage, J. D., Everett, K. D., & Bullock, L. (2006). Integrative review of parenting in nursing research. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(1), 56-62.

Hock, E., McBride, S., & Gnezda, M. T. (1989). Maternal separation anxiety: Mother-infant separation from the maternal perspective. *Child Development*, 60(4), 793-802.

Janisse, H. C., Barnett, D., & Nies, M. A. (2009). Perceived energy for parenting: A new conceptualization and scale. *Journal of Child Family Studies*, 18(3), 312-323. doi: 10.1007/s10826-008-9232-z

Katz-Wise, S., Priess, H., & Hyde, J. (2010). Gender-role attitudes and behaviour across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 46(1), 18-28. doi: 10.1037/a0017820

Lipovetsky, G. (2007). *A terceira mulher: Permanência e revolução do feminino*. São Paulo: Companhia das Letras.

Martins, C. A. (2012). Procurando conciliar o papel parental como o de trabalhador. In J. C. Carvalho et al. (Eds.), *Transferibilidade do conhecimento em enfermagem [Knowledge transferability in Family Nursing]* (pp. 106-115). Porto: ESEP.

Martins, C. A., Abreu, W. J. C. P., e Figueiredo, M. C. A. B. (2014). Torna-se pai e mãe: Um papel socialmente construído. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(2), 121-131. doi: 10.12707/RIII1394

Monteiro, R. (2005). *O que dizem as mães: Mulheres trabalhadoras e suas experiências*. Coimbra: Quarteto.

Nichols, M. R., & Roux, G. M. (2004). Maternal perspectives on postpartum return to the workplace. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 33, 463-471. doi: 10.1177/0884217504266909

Pinquart, M., & Teubert, D. (2010). Effects of parenting education with expectant and new parents: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 316-327. doi: 10.1037/a0019691

Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica (3ª ed.)*. Porto: Afrontamento.

Spiteri, G., & Xuereb, R. B. (2012). Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 201-216. doi: 10.1080/02646838.2012.693153

Stern, D. N. (1997). *A constelação da maternidade: O panorama da psicoterapia pais/bebê*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Winnicott, D. W. (2013). *Os bebês e suas mães (4ª ed.)*. São Paulo: Martins Fontes.

